



カラダに良いと言われる食品って本当に良いの?!

どうしたら健康な食生活を送れる?!

皆さんの素朴な疑問について解説します



これホント? 食のギモンに お答えします 第2回 アイスの世界

ギモン1 アイスは種類によって違いがあるのか?

答え **あります。** アイスは、乳成分によって4つの種類に分けられます。

種類別	乳固形分*	うち乳脂肪分**	特徴
アイスクリーム	15%以上	8%以上	乳成分の割合が最も多く、栄養価も高い ミルクの風味が豊かな味わい
アイスミルク	10%以上	3%以上	牛乳と同程度の乳成分を含む アイスクリームよりあっさりしている
ラクトアイス	3%以上	—	植物油が使われることもある 味わいはさっぱりしている
氷菓	ほとんどなし	—	乳固形分はほとんどなく、アイスキャン ディーやかき氷が多い

*乳固形分・乳脂肪分と無脂乳固形分(たんぱく質・炭水化物・ミネラル・ビタミン)を合わせたもの

**乳脂肪分・牛乳に含まれる脂肪分で、風味や口当たりに関係する

参考: 乳及び乳製品の成分規格に関する省令
食品、添加物等の規格基準

ギモン2 エネルギーの低いアイスとは?

答え **氷菓です。** またパッケージに書かれている栄養成分表示を参考にすると良いです。



栄養成分表示(1個100ml当たり)

エネルギー	187kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	11.7g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	0.1g



ギモン3 毎日寝る前にアイスを食べると、身体にはどんな影響がある?

答え **体重や中性脂肪の増加、血糖値を上げる原因となり、糖尿病等の生活習慣病につながります。** アイスに限らず、就寝2時間前は食べないほうが良いです。

寝る前にアイスを食べている人は、ステップにそってアイスの量を減らしていきましょう👉

ステップ
1

氷菓系のアイスを選ぶ



ステップ
2

アイスの量を減らす



ステップ
3

低エネルギーの食品に変える



アイスはお楽しみのおやつとして、食べる時間や量には気をつけましょう!